Anti Stress : La Sieste

Anti Stress : La Sieste



Souvent associée aux enfants ou aux paresseux, la Sieste en France a plutôt mauvaise presse.

Et pourtant, ce sont 20 minutes qui pourraient bien changer votre vie! Nous allons voir pourquoi pratiquer la sieste, et surtout comment.

Et oui, il faut savoir trouver le moment et surtout la durée adéquate, sans quoi votre sieste pourrait ne pas être l'*anti stress* que vous attendez, et pourrait même vous desservir.

Pourquoi faire la Sieste ?

Après avoir déjeuné, vous commencez déjà à vous sentir fatigué, comme si toute cette nourriture vous prenait de l'énergie au lieu de vous en redonner. Et bien, c'est le cas! Au début en tout cas, votre corps a besoin de digérer tous ces aliments, et c'est un processus qui nécessite de l'énergie. C'est pourquoi après chaque repas, surtout le déjeuner, vous avez une période de fonctionnement au ralenti. Vous êtes moins performant et avez plus de mal à vous concentrer.

Alors pourquoi ne pas en profiter pour faire la sieste?

En effet, la sieste permet **d'éliminer toutes traces de stress,** d'avoir une **sensation de vitalité** et même **d'améliorer votre concentration**! Vous serez ainsi **plus performant** pour le reste de la journée.

La sieste vous permet donc de regagner de l'énergie, et nous avons vu quels bienfaits cela peut avoir pour votre stress dans cet article.

Les neurologues vont même plus loin : une sieste permet de faire le vide et donc, d'effectuer un **redémarrage dans la journée**.

Combien de temps ?

Basée sur les cycles du sommeil, la meilleure sieste courte doit durer un maximum de **30 minutes**, en général une 20aine de minutes. En effet, au delà de cette durée vous entrerez dans un cycle de sommeil, et vous risqueriez de vous

réveiller plus fatigué qu'avant le début de la sieste. C'est le genre de sieste ***anti stress*** que vous pouvez faire **en semaine**.

Pour une sieste longue, c'est **1 heure 30** environ, à réserver aux week-end et aux vacances donc!

Enfin, si vous n'avez pas le temps de vous organiser comme nous allons le voir dans le point suivant, vous pouvez aussi pratiquer **la micro-sieste**, **5 minutes**, dans le bus/train avant d'arriver au travail, ou encore juste avant ou après un rendez-vous. Et oui, même 5 minutes suffisent pour lutter contre ***le stress***.

La Sieste, Mode d'Emploi

Pour devenir un traitement ***anti stress***, une Sieste doit être différenciée d'une nuit de sommeil. Votre corps doit comprendre que vous n'allez pas dormir 6H d'affilé mais bien 20 à 30 minutes. Pour cela vous aurez besoin de :

- Une ambiance sombre mais pas totalement noire : En effet la principale caractéristique d'une longue nuit de sommeil est une pièce sans aucune lumière. Vous devez donc trouver une pièce obscure mais pas totalement noire.

- Si vous êtes au bureau, fermez les rideaux, enfermez vous à clé (attention, essayez de trouver 30 minutes dans la journée où vous pouvez vous permettre d'être injoignable, sinon vous risquez d'avoir des ennuis!)

- Ne pas la faire dans votre lit : Encore une astuce pour faire comprendre à votre corps que vous allez faire une simple sieste.

- Avant de commencer, détendez vous : A l'aide d'exercices de respiration ou encore votre lecture du moment, il faut préparer des conditions idéales pour une sieste.

- Faites vous réveiller au bout de 30 minutes : Si vous êtes trop fatigué, vous risquez de ne pas vous réveiller à temps pour éviter d'entrer dans un cycle de sommeil. Prévoyez donc un réveil, ou demandez à un collègue/membre de votre famille de vous réveiller, selon l'endroit où vous êtes.

Pratiquez Régulièrement

Vous pouvez entrainer votre corps à la sieste en la pratiquant régulièrement. En effet, plus vous y serez habitué et plus elle sera un anti stres.

De toutes façons, après avoir essayé, vous ne pourrez plus vous en passer!

Signalez le à vos amis :









Classé sous: Anti Stress

Vous aimez ce post? Inscrivez vous à mon Flux RSS et soyez au courant à chaque nouvel article!